

● 丛书主编 张 倩

美·疾病·健康丛书

人的心理与健康

RENDE XINLI YU JIANKANG

纪德尚 李伟征 杜孝珍 编著



河南医科大学出版社

99
R395.6
100
2

美·疾病·健康丛书

人的心理与健康

纪德尚 李伟征 杜孝珍 编著

X11/101/17



河南医科大学出版社

·郑州·



3 0104 3593 5

图书在版编目(CIP)数据

人的心理与健康/纪德尚等编著. —郑州:河南医科大学出版社, 1999. 3

(美·疾病·健康丛书/张倩主编)

ISBN 7-81048-312-9

I. 人… II. 纪… III. 心理卫生 - 关系 - 健康
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08536 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

郑州市邙山书刊商标装潢厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 52.875 字数 1 163 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-6 150 册 定价:88.00 元(全 10 册)

导 读

——敞开美之心，走向健康美

新的时代，新的时尚，把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美，塑造完美的形象，创造优美的环境，净化人们的心灵，营造和谐的婚姻，练就健康的体魄，已成为现代生活发展的主流。

但是，当人们在各种新潮的簇拥下，以不同的方式追求完美，以不同的组合塑造形象，以不同的色彩美化生活，以不同的心态改造现状时，不能不看到，有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套，有些人因求美心切方法不当而误入歧途，还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病，损害健康。

凡此种种，那些脱离现实、远离科学的求美举动，轻者事与愿违，重者导致疾病，但无论是轻者还是重者，都会给人们的身心健康带来一定的伤害，给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼，避免因求美不当可能带来的身心伤害，消除生活空间上的阴影，我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是，“美化自我，倡导科学，关注健康”，为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人，献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点问题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《交际礼仪与健康》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《美发美容与健康》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、躯体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《健美运动与健康》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《婚姻家庭与健康》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《人的心理与健康》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在 1997 年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振涛社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999 年 1 月 20 日

目 录

一、气质性格与健康	(1)
1. 气质失衡与健康	(1)
2. 缺少幽默感的心理贫困	(4)
3. 懦弱、自卑与疾病	(6)
4. 惰性对身心的不良影响	(7)
5. 狭隘、忧郁会加快衰老	(9)
6. 多疑反被多疑误	(10)
7. 偏激产生的潜在心理危机	(12)
8. 孤独、抑郁会导致死亡	(14)
9. 警惕易患癌症的性格	(15)
10. 不同的性格特点与心脏病	(17)
二、情感情绪与健康	(19)
1. EQ 偏低带来的心理苦恼	(19)
2. 信仰、道德、正义感与健康	(21)
3. 情感淡漠与情感依附	(24)
4. 情感与皮肤病	(25)
5. 过于激动与热情会酿恶果	(26)
6. 交往移情引起的心理伤害	(28)
7. 消极心境对人体的影响	(30)
8. 情绪变化与胃肠疾病	(31)

9. 奇怪的心因性疼痛与幻肢痛 (32)
10. 不良情绪引发的心血管病 (34)
11. 坏情绪是癌细胞的促活剂 (35)
12. 心理因素与治疗肿瘤 (36)

三、态度倾向与健康 (38)

1. 嫉妒——不可小视的“杀手” (38)
2. 拒绝留下的心理遗憾 (40)
3. 来自屈从压抑感的报告 (42)
4. 盲目崇拜引致心理空虚 (43)
5. 盲从导致的心理失衡 (45)
6. 面对讥讽的心理承受能力 (46)
7. 心胸狭窄与豁达大度 (47)
8. 梦的解释与心理感受 (49)
9. 两极对立与中庸和谐之美 (51)
10. 态度与疾病的恢复 (52)

四、个性倾向与健康 (55)

1. 本能需要与强迫症 (55)
2. 安全需要与恐惧感 (57)
3. 社交欲求与健康 (59)
4. 兴趣、爱好与健康 (61)
5. 尊重的需要与不健康的虚荣心 (63)
6. 自我实现的心理过程 (64)
7. 不良动机的病态心理 (65)
8. 成就动机的健康思考 (67)
9. 不良亲和动机的不良后果 (69)
10. 职业动机的心理调节 (70)

五、人际关系与健康	(73)
1. 交际失落感对健康的影响	(73)
2. 如何摆脱社交恐怖症	(75)
3. 敌意带来的人生苦恼	(76)
4. 重压下的身心焦虑症	(78)
5. 警惕“人际关系性头痛”	(79)
6. 心理差异与交往距离	(81)
7. 沟通的心理障碍与保健	(82)
8. 邻里关系的正负效应	(83)
9. 个性差异与共生效应	(85)
10. 切莫误入“光环效应”	(87)
11. 交往语言污染与健康	(89)
六、群体心理与健康	(91)
1. 非正式组织成员的身心发展	(91)
2. 群体恐惧感的心理需求	(93)
3. 群体认同感与心理健康	(95)
4. 不良群体行为的心理矫治	(96)
5. 自我中心的不良心理	(98)
6. 从众现象及其心理负担	(100)
7. 团队的内聚力与心理约束	(101)
8. 集体活动与角色适应性	(103)
9. 绩效满意度与心理活动	(105)
10. 缓解群体冲突的心理调节	(106)
七、社会影响与健康	(109)
1. 社会变动与大众心理	(109)
2. 下岗再就业的心理保健	(111)

3. 风险投资与心理准备	(113)
4. 畸形消费的苦恼	(114)
5. 流行时尚健康利弊谈	(116)
6. 大众传媒与健康	(118)
7. 封建迷信造成的心理伤害	(119)
8. 消除黄色垃圾对个人心理的侵害	(121)
9. 文化艺术修养与健康	(122)
10. 在娱乐中医治心灵创伤	(124)
八、青年心理与健康	(126)
1. 青年社会化与心理疾病	(126)
2. 大学生择业常见的“心病”	(128)
3. 青年人神经衰弱与保健	(129)
4. 不可仿效的逃避和轻生	(131)
5. 勇敢地克服惧怕心理	(133)
6. 当代青年何必自寻烦恼	(135)
7. 妄想症背后的心理分析	(137)
8. 提防抗拒心理的攻击行为	(138)
9. 怪异性格的心理治疗	(140)
10. 变态的心理与矫治	(142)
11. 走出心理失常的人生迷途	(143)
12. 患得患失与人生乐趣	(144)
九、女性心理与健康	(147)
1. 性别差异与女性心理	(147)
2. 女孩青春期的心理保健	(149)
3. 女性更年期的心理调节	(151)
4. 孕妇心理活动与胎儿发育	(152)

5. 产后妇女的身心保健	(154)
6. 女性面对家庭和事业的选择	(155)
7. 女大学生易患的心理疾病	(157)
8. 家庭主妇如何对待焦虑症	(159)
9. 家教的困惑与心理健康	(161)
10. 走出唠叨的家庭误区	(163)
十、老年心理与健康	(165)
1. 老人如何面对生老病死	(165)
2. 让好心情陪伴退休生活	(167)
3. 如何克服老年孤独症	(168)
4. 情绪紧张导致的老年病	(170)
5. 老人失望的心理调节	(172)
6. 保持长寿的心理秘诀	(173)
7. 老人玩麻将失度必失误	(175)
8. 老年人运动有五忌	(176)
9. 老人衣食住行的心理卫生	(179)
10. 退休老人的心理环境	(181)

一、气质性格与健康

打开心灵之窗,让内在的气质与外在的魅力融为一体。

展开您的思想,让刚毅的性格与谦让的品格刚柔结合。

现代心理学告诉我们,高雅的气质和良好的性格有利于应付各种复杂的局面及承受更大的压力,更重要的是有利于人们普遍关心的身心健康。

为了健康,在与外部世界交往中,人人需要从气质和性格方面有意识地修正自己,因为拥有良好的心态是捍卫健康最有利的武器,而不良的心理则是自我摧残的健康大敌。

为了健康,不妨把自己当作心理医生,找出适合自己身心的医疗方式,逐步消除异常的心理,从中去品尝人生健康的乐趣。

1. 气质失衡与健康

气质,是个体与生俱来的心理活动的动力特征,是表现人们心理活动在速度、强度、灵活性、稳定性、内外倾向等方面的差异。它给每个人的心理活动涂抹上不同的色彩,构成了形形色色的心理世界。

在心理学中,常把气质分为4种类型:①胆汁质——常表

现为直率、热情,精力充沛,情绪易冲动,心境变化剧烈,外倾;
②多血质——表现为活泼、好动、敏感,反应迅速,喜欢与人交往,注意力易转移,兴趣易变换,外倾;③黏液质——表现为安静、稳定、反应迟缓,沉默寡言,情感不易外露,注意稳定,善于忍耐,内倾;④抑郁质——表现为孤僻、敏感,行动迟缓,情绪体验深刻,善于觉察细小事物,内倾。

现实生活中,大多数人是不同气质类型的混合,而真正属于上述典型气质的人并不多。但不管他属于哪种类型的气质,也不管如何混合而成,在内外因素的影响下,其性格可向积极也可向消极方向转化,并在一定程度上影响人的发展。

人的气质平衡主要是指心理活动、心态的平衡,其外在表现为情绪稳定,不因外界事物影响而造成心态、情绪等不稳定,如一时性情激昂,壮志高歌,忽而满腹悲伤,痛苦不堪。气质平衡是身心健康的表现之一,人的情绪相对稳定,精神处于相对稳定的状态,人体内分泌系统就不会出现紊乱;反之,则被临床证实是导致许多疾病的重要原因之一。在竞争日趋激烈的今天,人的精神压力随之增大,维持一个良好的心态平衡,对人的身心健康尤为重要。

相反,人的心态不平衡,情绪大起大落,极易引起内分泌功能紊乱,导致高血压病、精神病、糖尿病、冠心病、红斑狼疮等多种疾病。祖国医学所说“喜伤心、怒伤肝、悲伤肺、恐伤肾、思伤脾”,讲的就是这个道理。

人的气质失衡严重影响身心健康。有一青年教师,自述有一个惶惶不安的性格,更容不得一丁点不顺心的事,否则就会极度烦躁、忧郁,情绪大起大落,自感身心健康每况日下,难以正常工作。其实,这位教师所表现的情绪波动,就是气质失

衡的典型表现,如不及时治疗和调整,就会诱发身心疾病。

在现实生活中,每个人都会遇到各种各样的挑战,如高考落榜、失恋、下岗、配偶死亡、离婚、事业受挫、工作纠纷等。在挑战面前,要保持正常的心理平衡确非易事,但也绝非高不可攀。为此,心理学家建议,要从以下几个方面做一些有益的尝试。

(1)因“质”调节 不同的人,气质特点不同。气质失衡地调节,重在根据气质的不同特点进行调节,这样才能做到有的放矢。如胆汁质的人,脾气易暴躁,调节时要诱导或自我暗示,力求耐心,逐步改善脾气暴躁的不良倾向,防止情绪出现大起大落。在“耐心”训练的基础上,再逐步养成刚柔兼顾、冷热适中的良好品质。

(2)适时转移 这是心理治疗中常用的一种方法。尤其对陷入沉重心理压力不能自拔的人颇为有效。所谓适时转移,即面对挫折或人生挑战,一方面不要灰心丧气,要树立信心,敢于挑战;另一方面又要正视现实,而不要满不在乎,自欺欺人。要根据自己的问题,修正想法,适时调整、转移,使自己保持一个良好的心态和精神面貌。

(3)实现超越 对于环境因素的影响,要学会超越一般、超越流行意识。不要轻而易举地被消极环境因素所左右。如黏液质的人,要对外交往;抑郁质的人要多参加集体活动,通过交往,参加集体活动,改变心态,在有益的交往活动中升华自己。

气质是构成人们各种心理品质的基础,通过气质地诱导而保持良好的心理平衡则是保持身心健康的基本要求,因而也是每个人保持个性心理健康发展的基本途径。

2. 缺少幽默感的心理贫困

在人生道路上,挫折和失败是常有的事,如果忍受挫折的心理能力得不到提高,则焦虑和紧张就会常常困扰我们的身心。假如你拥有幽默,也就具有了随环境变化不断加以调节自我心理的有力武器,即可利用幽默减轻生活中因失败带来的痛苦。

有位年轻人,一面查看那辆崭新摩托车被撞后的残骸,一面对周围的人说:“唉,我以前总说,有一天能有一辆摩托车就好了。现在我真有了一辆车,而且真的只有一天”。周围的人哈哈大笑起来。对这个年轻人来说,车被撞已无可挽回,但他并没有看得很重,而是利用幽默的力量,既减轻了自身的痛苦和不愉快,又给围观的人带来了一片欢乐。

幽默常会给人带来欢乐,其特点主要表现为机智、自嘲、调侃、风趣等。确实,幽默有助于消除敌意,缓解摩擦,防止矛盾升级,还有人认为幽默还能激励士气,提高生产效率。美国科罗拉多州的一家公司通过调查证实,参加过幽默训练的中层主管,在9个月内生产量提高了15%,而病假次数则减少了一半。测验则证明了沉闷乏味的人和具有幽默感的人,在以下几个方面存在着差异,而这些差异正是幽默感心理调节功能和作用所在。

(1)智商 经多次心理测验证实,幽默感测试成绩较高的人,往往智商测验成绩也较高,而缺少幽默感的人其测试成绩平平,有的甚至明显缺乏应变能力。

(2)人际关系 具有幽默感的人,在日常生活中都有比较

好的人缘,他可在短期内缩短人际交往的距离,赢得对方的好感和信赖。而缺乏幽默感的人,会在一定程度上影响交往,也会使自己在别人心目中的形象大打折扣。

(3)工作业绩 在工作中善于运用幽默技巧的人,总是能保持一个良好的心态。据统计,那些在工作中取得成就的人,并非都是最勤奋的人,而是善于理解他人和颇有幽默感的人。

(4)对待困难的表现 幽默能使人在困难面前表现得更为乐观、豁达。所以,拥有幽默感的人即使面对困难也会轻松自如,利用幽默消除工作上带来的紧张和焦虑;而缺乏幽默感的人,只能默默承受痛苦,甚至难以解脱,这无疑增加了自己的心理负担。

显而易见,人们具有幽默感,有助于身心健康。因此,要善于培养幽默感,如有机会可参加专门的幽默训练,但更重要的还是,从自我心理修养和锻炼出发来提升自己。

释放心襟,开阔心胸。不要对自己有不切实际的过高要求,不要过于在意别人对自己的看法,学会善意地理解别人。正确地认识自我,不论在什么样的环境中总是保持一种愉悦向上的好心情。

主动交际,缓解压力。交往是人的本能行为,主动扩大交际面,有利于缓解工作压力。在人际交往中,使自己交际方式大众化,与人为善,主动帮助他人,从中获得人生乐趣。

掌握幽默的基本技巧。一是必要时先“幽自己一默”,即自嘲,开自己的玩笑;二是发挥想像力,把两个不同事物或想法连贯起来,以产生意想不到的效果;三是提高语言表达能力,注重与形体语言的搭配和组合。

幽默就是力量。如果在交往中逐步掌握了幽默技巧,就